

PROGRAMACIÓN AULA DE COCIÑA – AULA GALICIAABERTA

❖ AULA 3:

➤ **ARROZ CON LUMBRIGANTE**

Ingredientes:

- 2 lumbrigantes de entre 800- 900 g. peza ou un grande de 1,2-1,5 kg.
- 1 cebola grande ou 2 pequenas
- 2 dentes de allo
- 4 tomates grandes e maduros
- 1 pemento vermello mediano
- 1 cullerada tipo postre colmada de pementón doce
- Hebras de azafrán
- 500 g. de arroz especial caldosos
- 2 l. de caldo de peixe
- Sal e pementa negra
- 100 ml. de aceite de oliva virxe extra

➤ **PAN DE NATA**

Ingredientes:

Para o prefermento:

- 100g de auga
- 10g de fermento prensado fresco de panadería
- 1 de cullerada azucre
- 100g de fariña de forza
- Para a masa do pan:
- 200g de auga a temperatura ambiente
- 10g de fermento prensado fresco de panadería
- 300g fariña de forza
- 80g de fariña de centeo integral

▪ Sal

Para o recheo:

- 200gr de nata fresca 35° graxa
- 180gr de azucre

